

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - RÜCKHAND ERÖFFNEN - SCHLAGVERBINDUNGEN - DOPPELTAKTIK

Posted on 10. März 2019 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Eröffnen mit Rückhand, Doppeltaktik, Doppelübungen

Categories: [Blog](#), [Training](#), [Trainingspläne](#)

Tags: [angriff](#), [doppel](#), [laufwege](#), [Rückhand auf Unterschnitt](#), [rückhand eröffnung](#), [Tischtennis](#), [topspin](#), [trainingsplan](#)

Inhalt: Beinarbeit, variables Aufschlagspiel und sicheres Spiel

Info: Tischtennis Trainingsplan - Trainingsplan - Ballsicherheit und Aufschlag/Rückschlag

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



Zeit in min	Name	Beschreibung
15	Reaktionsspiele: • U – Spiel • Schattentraining 30 Sek. Falkenberg • Ball fangen	Aufschlagtraining • 5 min RH Aufschlag hl seit/OS - flach! - in Wechsellpunkt • 3-5 min Pause nach Schnelligkeit
2 x 12	150 VH TS auf VH Block, dann Wechsel - Ziel viele Wiederholungen	1. k/hlA 2. Rückschlag in weite VH 3. VH TS aus weite VH 4. VH B 5. VH TS 6. weiter mit 4
2 x 12	150 RH TS auf RH Block, dann Wechsel - Ziel viele Wiederholungen	1. k/hlA 2. Rückschlag in RH 3. RH TS in RH 4. Block 5. weiter mit 3
2 x 12	RH TS eröffnen	1. hl/k A 2. l Sch in RH 3. RTS auf RH 4. RH B 5. weiter mit 3 6. nach 3 Bällen umspringen und VH TS 7. frei



2 x 12	RH eröffnen mit Seitenwechsel - Ziel sicher eröffnen, viele Ballwechsel mit Seitenwechsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aufschlag hl / k US 2. hl/l Schupf in RH 3. RH eröffnen - RH 4. RH B in VH 5. VH in RH 6. RH B in RH 7. RH TS in RH 8. weiter mit 4
	Fragen/Antworten / Pause	<ol style="list-style-type: none"> 1. Thema der Woche :) 2. Doppeltaktik und Aufschlagverhalten
2 x 12	VH TS TS HD diagonal, 75 % viele Ballwechsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. kA 2. lang in TiMi 3. TS in VH 4. TS VH 5. weiter mit 3
15	Doppel nur diagonal auf jeweils der gegenüberliegenden Tischhälfte	Verknappung des Raumes
15	Doppel mit standardisierten Eröffnungen - Sätze - Aufgabe wechselt nach jedem Satz	<ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. Rückschlag diagonal 3. parallel 4. Rückschlag immer dahin, wo der Ball herkommt. 5. Rückschlag immer mit Seitenwechsel
Restzeit	Kaisertisch mit Vorgaben /Laufspiel	Wettkampf



©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!

